

Die 3 Fehler im Stress:

1) Die Warnsignale ignorieren

Kompetenz: Körper-Achtsamkeit

Training: Body-Scan, Yoga

2) Auf dem Gaspedal stehen

Kompetenz: Bremse treten

Training: Bewusstheit/Achtsamkeit
im Hier u. Jetzt

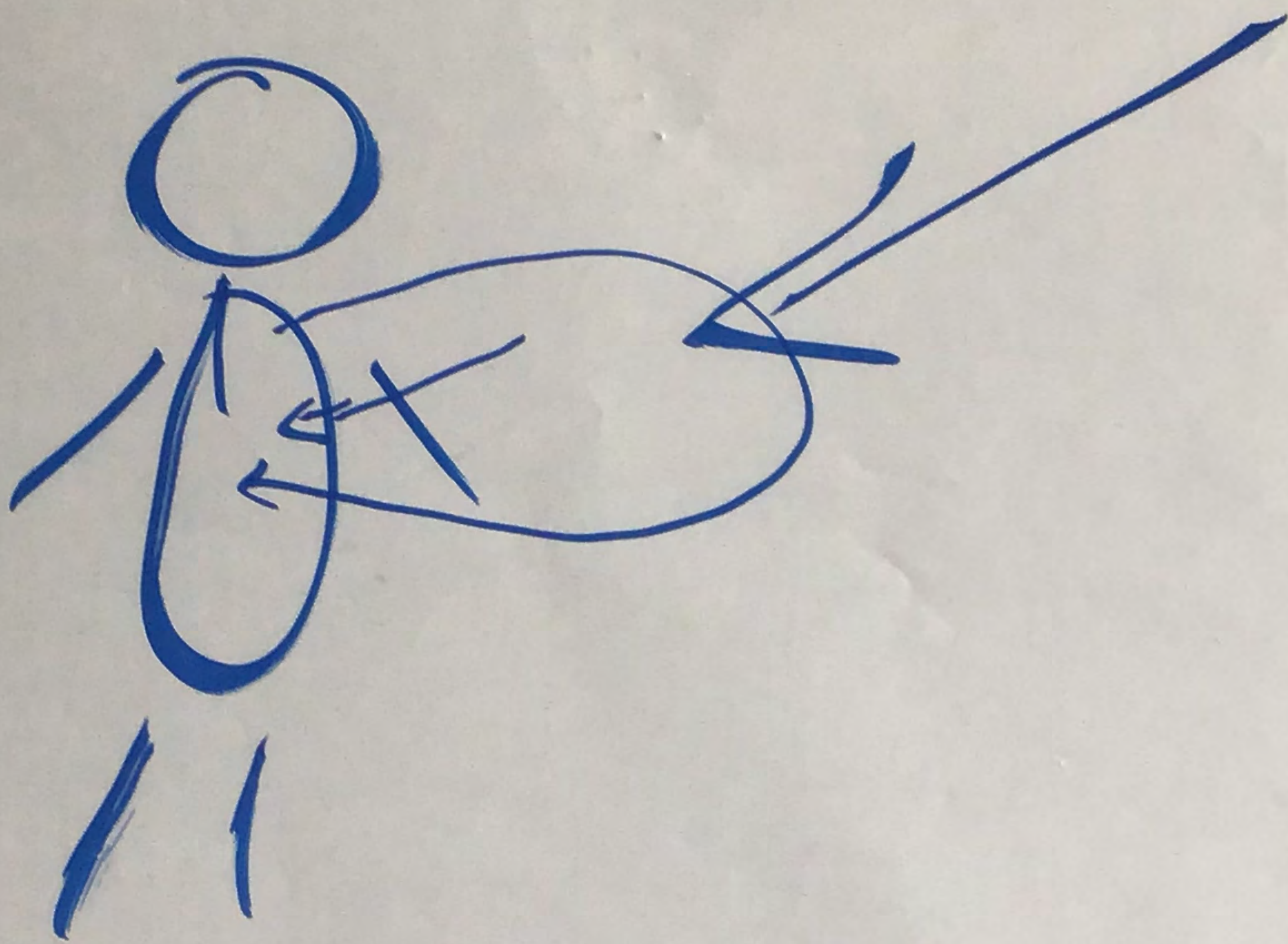
3) Den Stress-vogel ^{Meditation} füttern

Kompetenz: Paradiesvogel
füttern

Training: Beobachten

Paradiesvogel-Denkmuster
Dankbarkeit, Wertschätzung

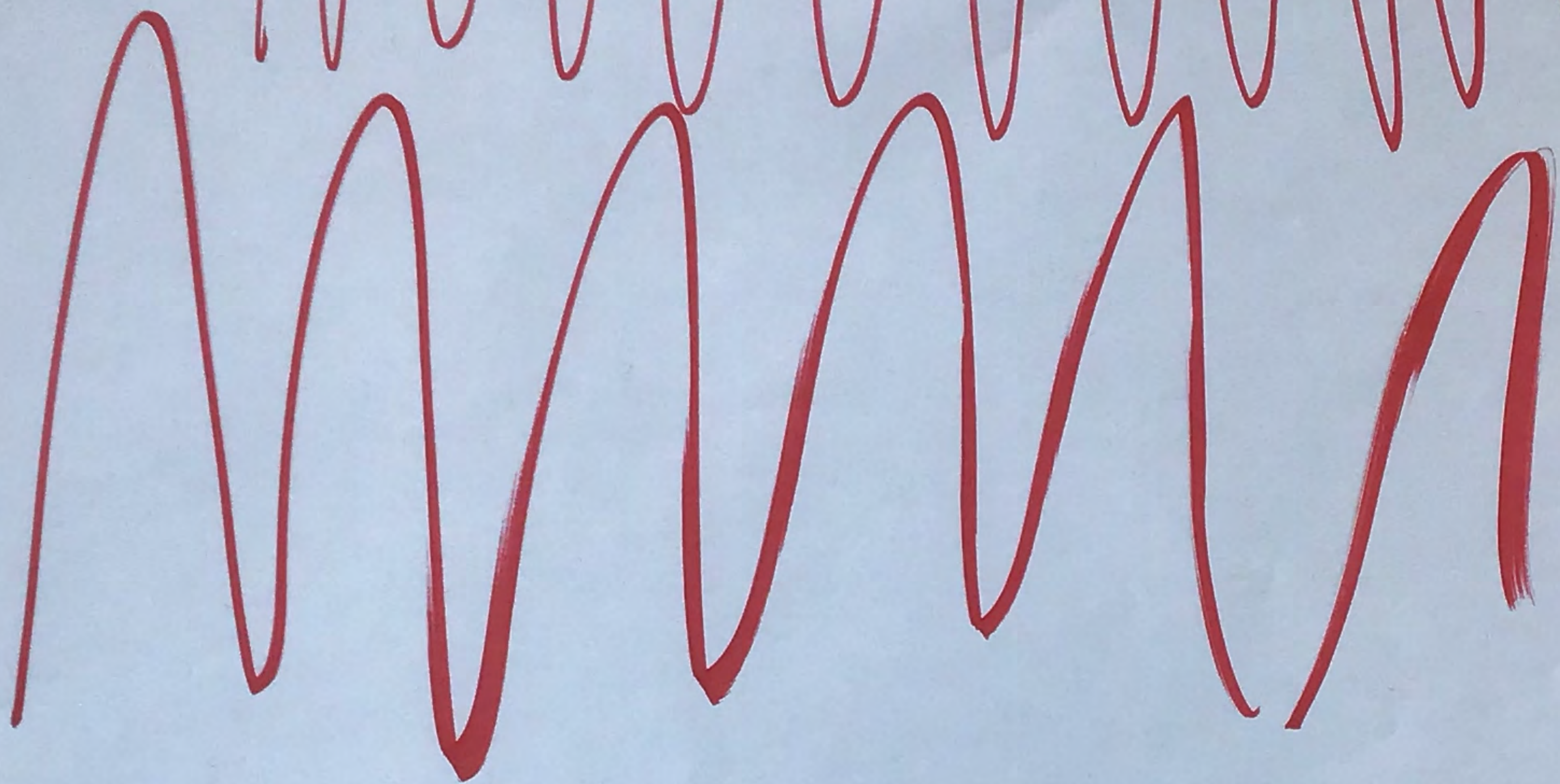
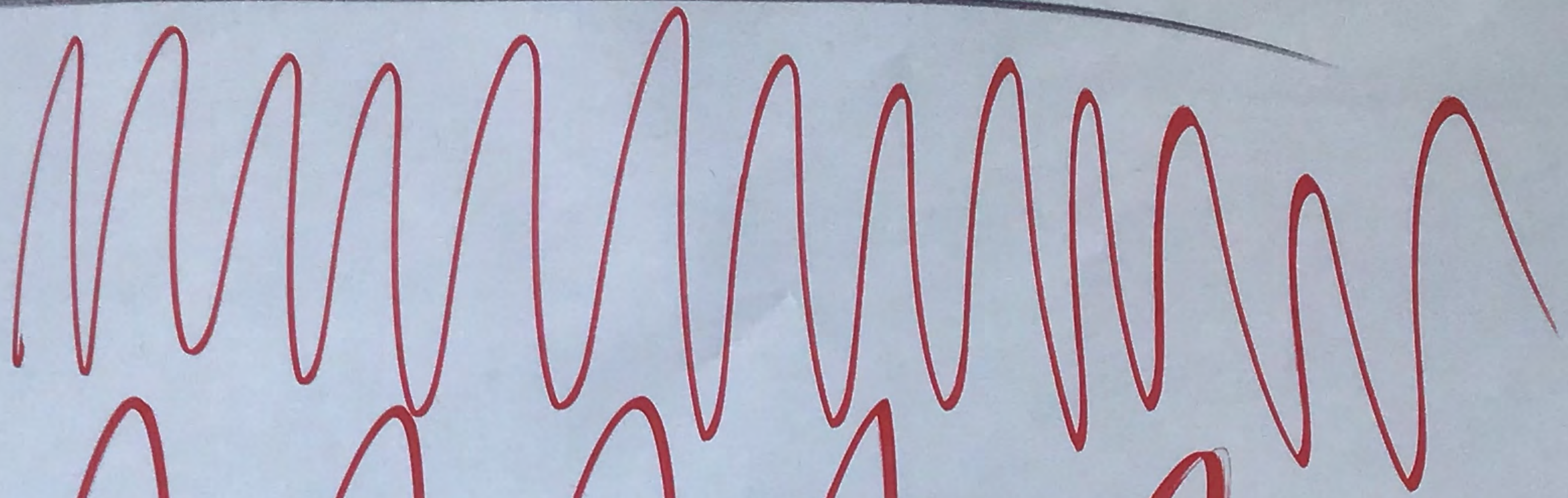
Das Prinzip der 2 Pfeile



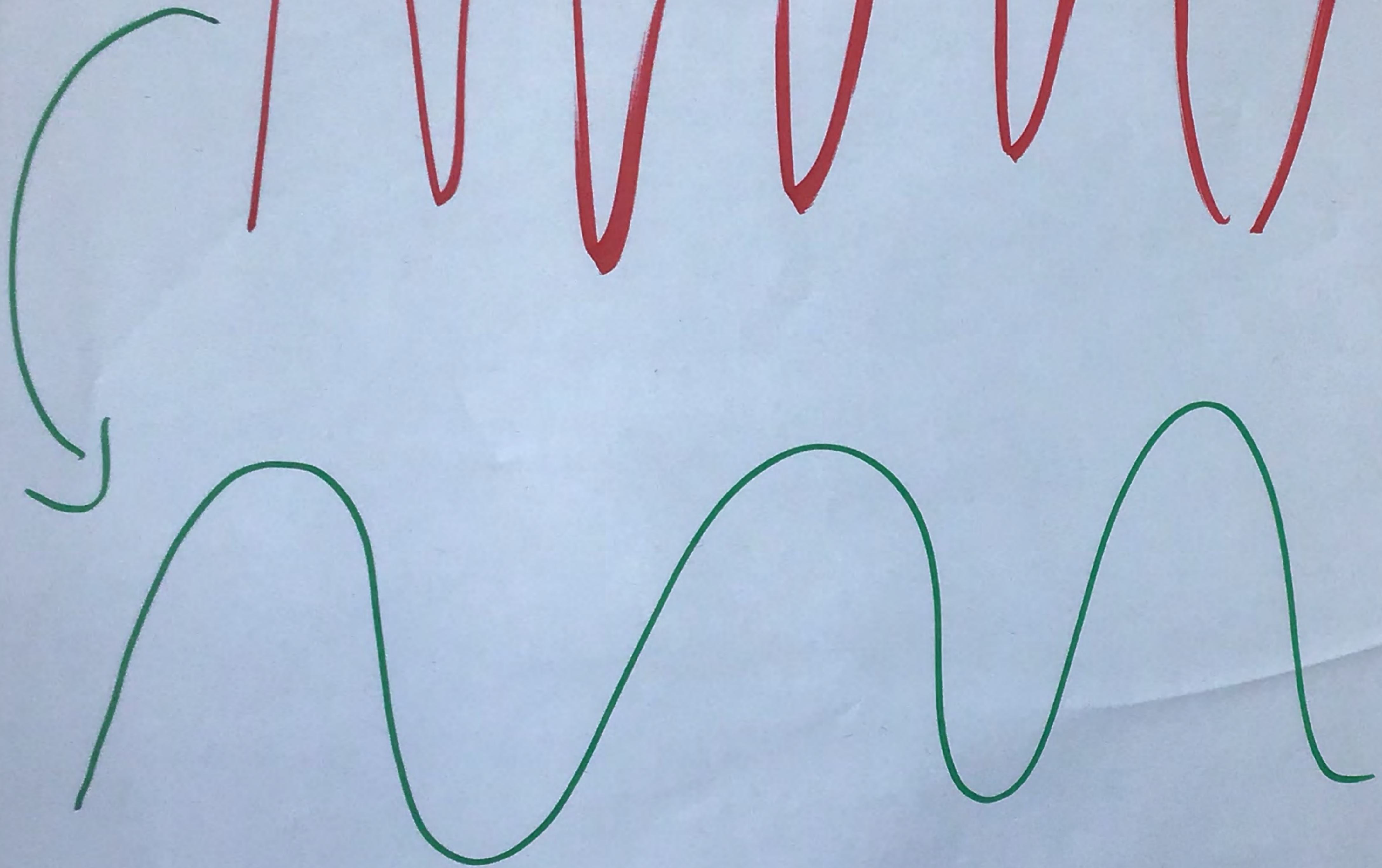
Rise

Tony Anderson

Gehirnwellen

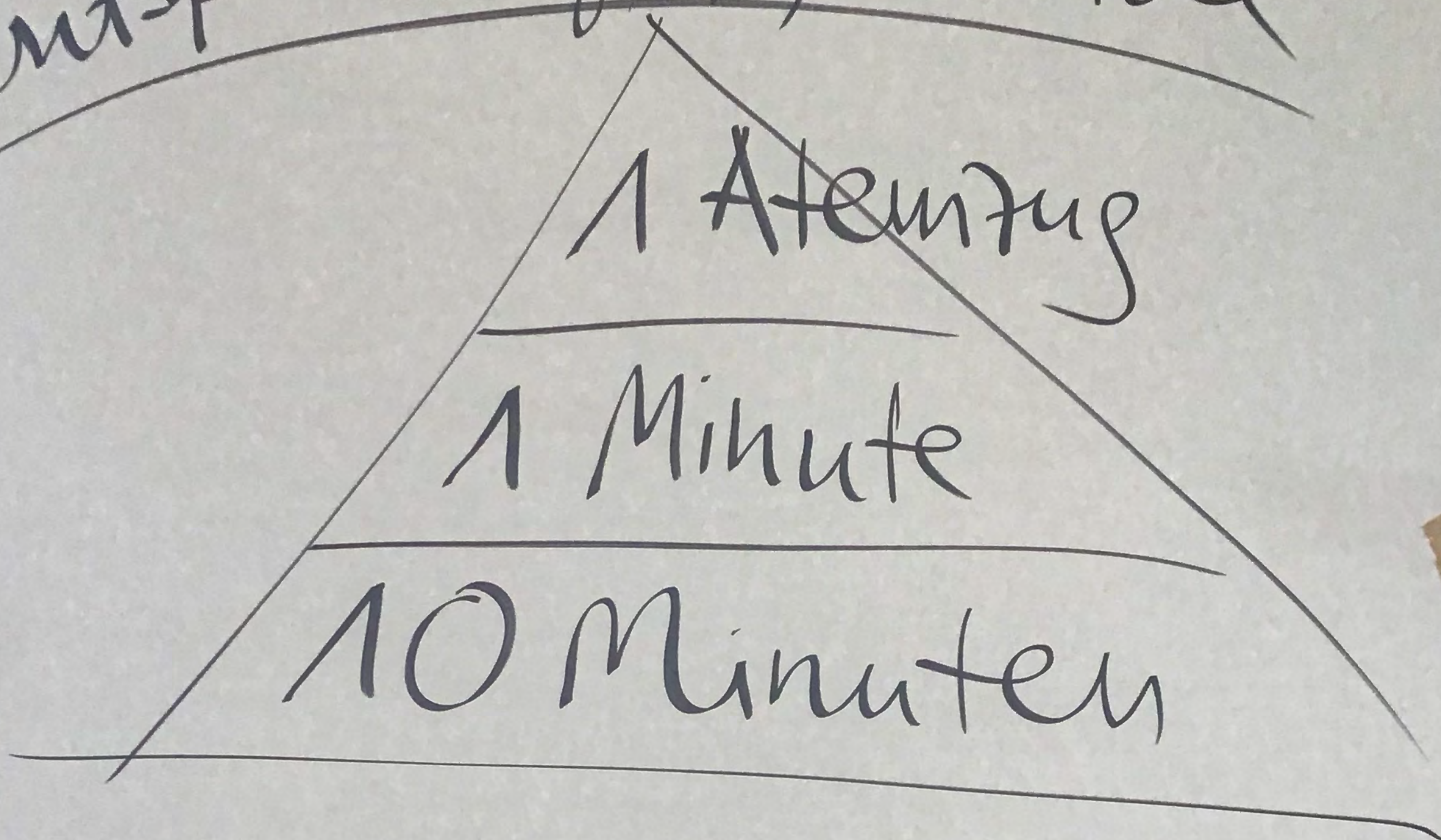


Beta



Delta

Entspannungs-Pyramide



Wu-Wei

Kunst, nicht zu
regieren

Gesundheitsformel

$$\text{Min Entspannung/Tag} + \text{Std. Yoga/Sport pro Woche}$$

Refraktär-
Periode

ABS

~~Atmen~~
Beobachten
Spüren

Stressreaktionen

Wenn ich im Stress bin, dann...

Stress-Ei

Mental

Verhalten
Bewusstsein

nicht mehr
klar denken,
nicht richtig reden,
keine Achtsamkeit,
Vergesslichkeit
Gefühle rauschen im Kopf
Kopf platzt,
Anger, ~~Wut~~, gereizte Stimmung
überagil, hektisch, Nervös, h. außer
Gefühl, vom Körper getrennt zu sein
~~keine Mitsprache~~ Anspannung,
Pfeifkessel, Flucht Tendenzen
Herzklopfen, Kehlloch ungerichtet
Magen/Darm Stein im Magen, Hände
schneller Atem, Zittern, Kiefer
heiße Füße, Schlaflosigkeit
Ohren, Kopf drücken
noch mehr arbeiten
nichts essen

Motiv

Körper

Verhalten

Stressoren

Ich gerate in Stress, wenn...

- keine Zeit für sich
- zu viel auf einmal
- zu viele Termine
zu viel Arbeit - Sorgen
- Zeitdruck
- zu viele unterschiedl.

Themen / Bausteine

- Perfektionismus
- Konflikte, unausgesprochenes
Kommunikationsprobleme
- Anruf der Chefin
- große To-do-Listen
- nicht auf den Punkt kommen
unwirksamkeit
- zu chaotisch
- Dufte Geräusche Elektrosmog
- nicht wahrgenommen werden
- (eigene) Erwartungen

Motional

Kopf

Verz.

Was ist
gut am Stress?

- Energie
- "Überlebensimpuls"
- Trainingsreiz
- Warnsignale

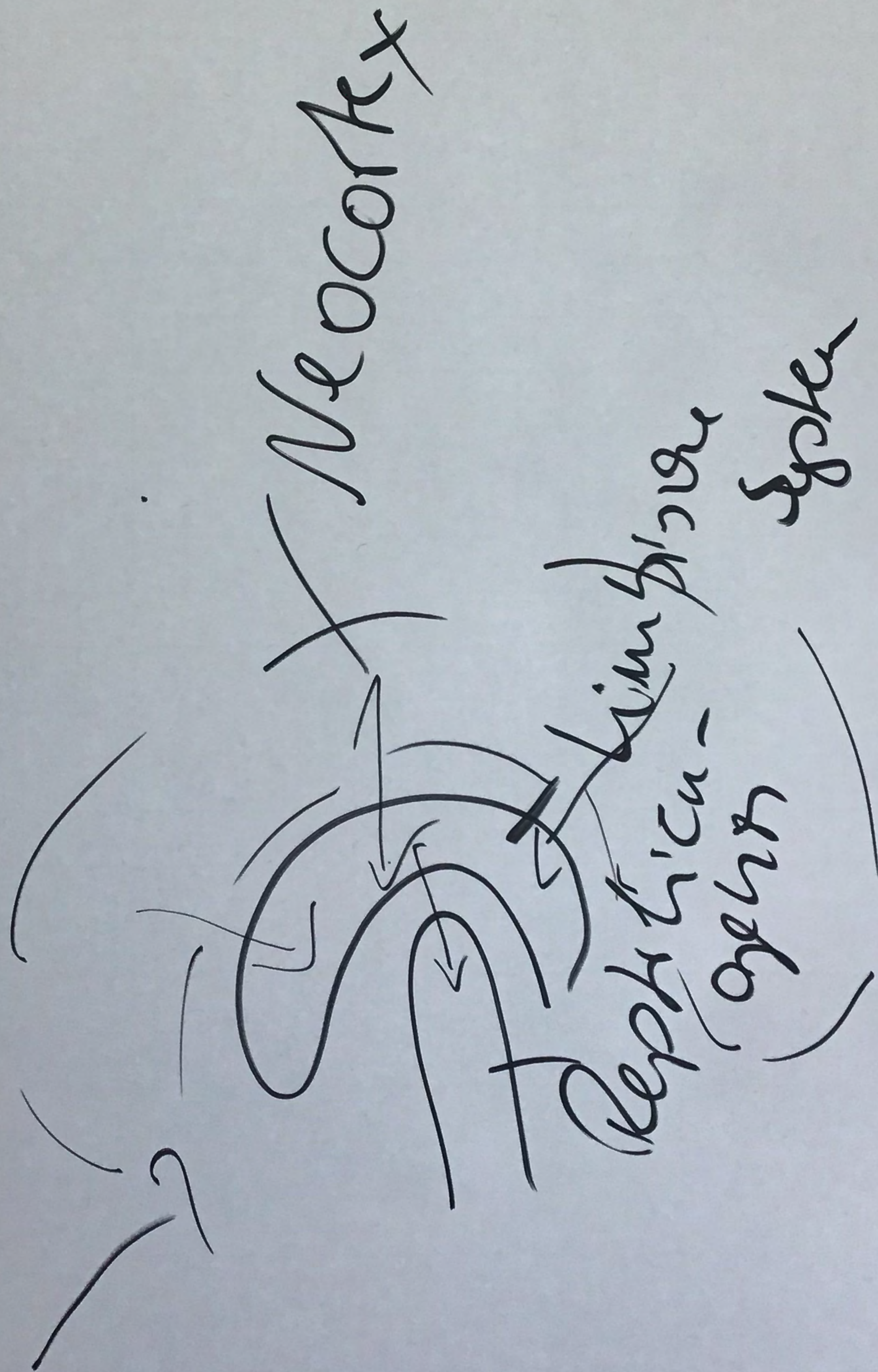
Der menschliche Geist



Stress-
vogel

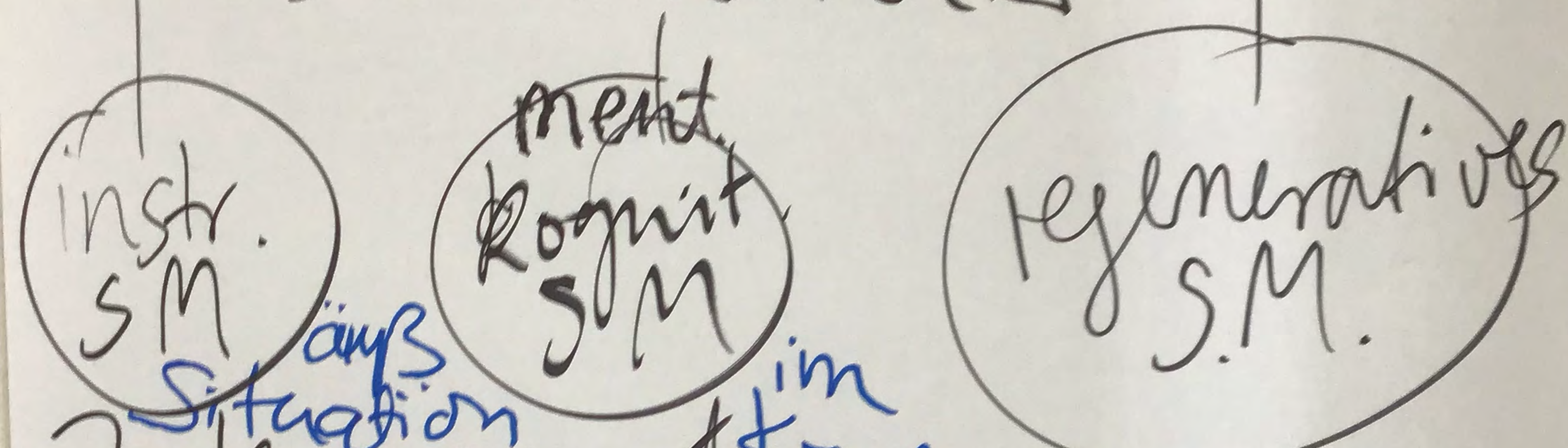
Paradies-
vogel

DAS GEHIRN IM STRESS



Die 3 Teile der Stresssituation ABC-Mechanismus

Stressor Stressreaktionen
 Stressverstärker



Situations
Zeitmanagement
Struktur
Situations verlassen
Nein sagen

Lebensstil verändern
Kommunikation

Problemlöse Training

Stressvogel-Denkmuster

- Das gibt's doch nicht-Denken
- Blick auf das Negative
- Defizit-Denken
- Katastrophen-Denken
- Opfer-Denken

Paradiesvogel-Denkmuster

→ Alles ist möglich! Alas!
Es ist, wie es ist.


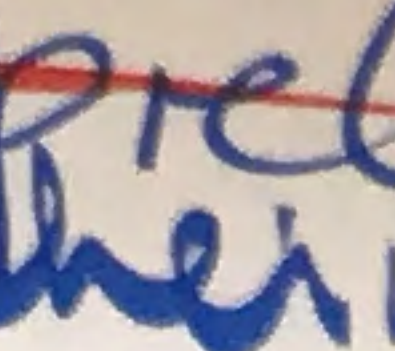
→ Blick auf das Positive

→ Ressourcen, Fülle,
Stärken, Kompetenzen

→ Chancen-Denken
Positive Vision

→ Selbstwirksamkeit
Distanzieren
pro-aktiv - sein

Alternativ-Modul 1

- Problem löse training
- neues Betätigungsfeld ohne Dürfte
Kunden u. Pros. informieren
- ① Römpch-Reaktion zeigen
 - ② Bioresonanztherapie Darmsanierung
 - Schild a. d. Tür: (Eintritt verboten)
 - Raum f. Austausch
 - ④ Wir haben ein  für Allergiker hochsensible
 - Spezialisierung auf Allergien
 - Kunden einsprühen mit "Neutralisierer"
 - ⑤ Produktumstellung: Allergenfreie P.
 - ⑥ Gedanke: Der Kunde will mich nicht
 - Kommunikationstraining
 - Email an verprellte Kunden
Brief + 

Tassenpissers-Vorlage

- Vielen Dank

- Verständnis

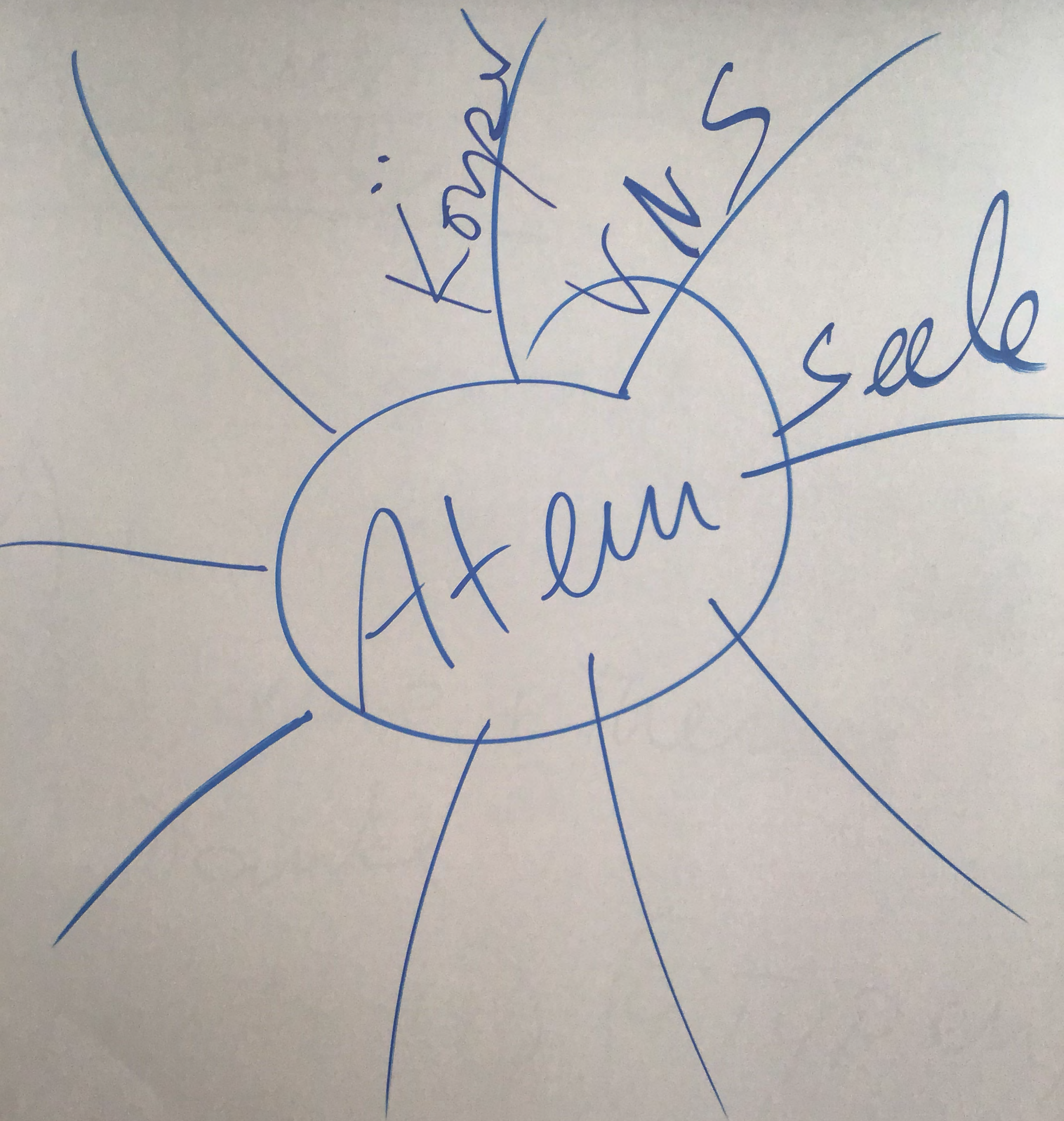
- Geschichte

- Vorschlag: mehr
Zeit

Anfangsvorlage

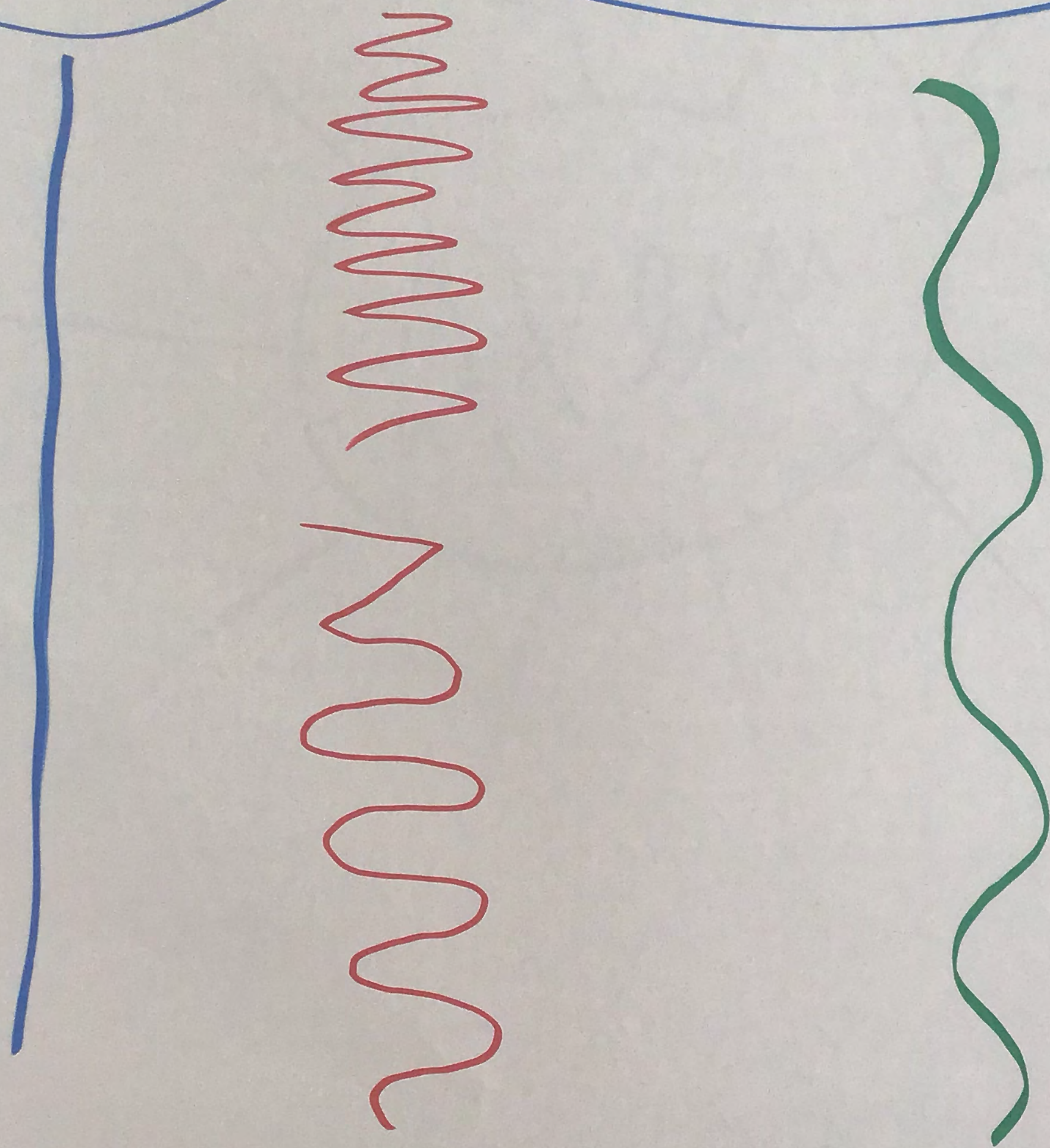
Einstiegs-

- 1) Blickkontakt
- 2) 2 Fragen ^{1 Problemfrage}_{1 Lösungsfrage}
- 3) Name + Thema
- 4) Danke
- 5) WHID (4 Typen)
- 6) Recht zu sprechen
- 7) Warum



ZNS

Vegetatives
NS

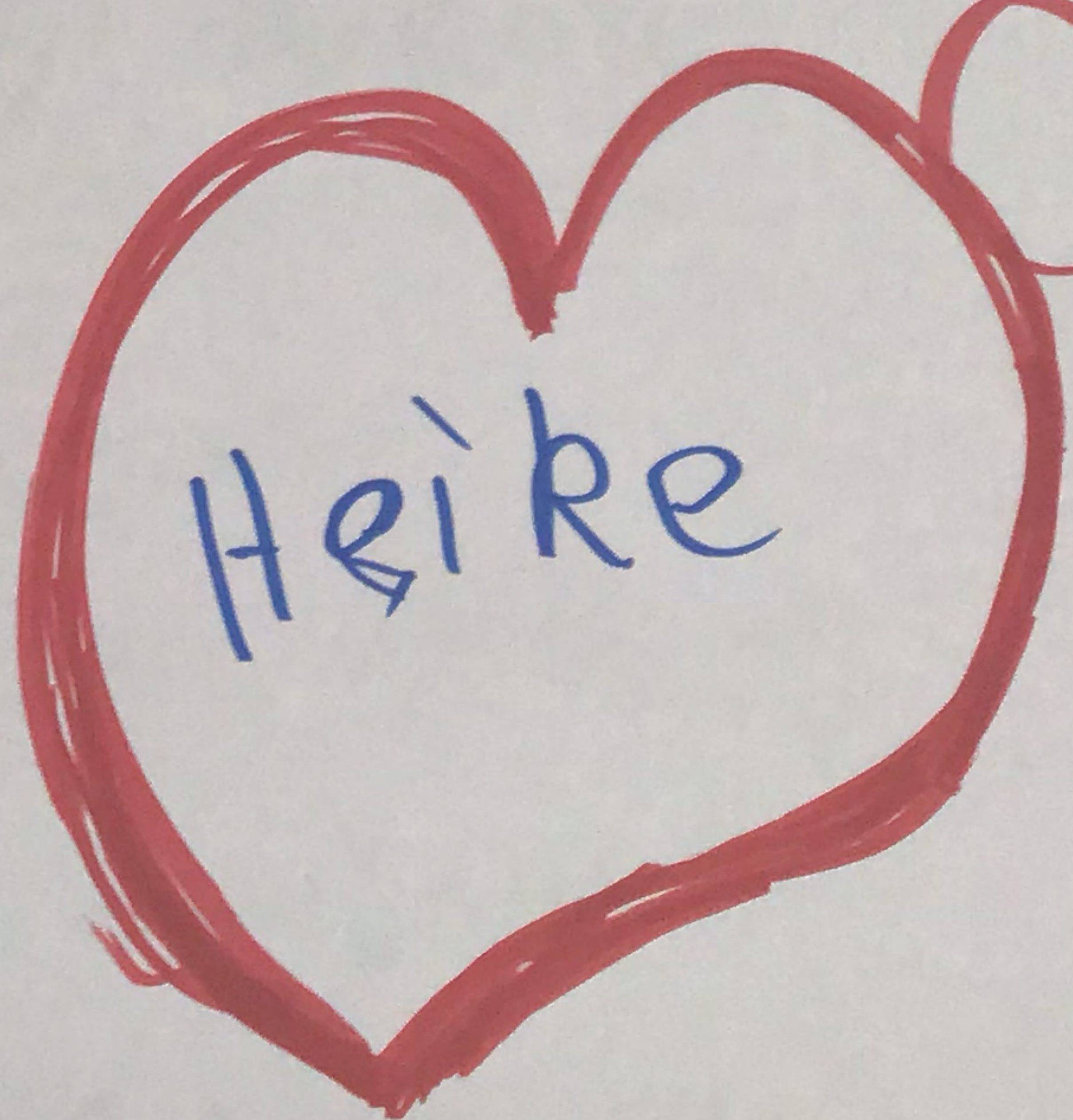


Adrenalin
Cortisol

INSPIRATION

- * PROF. DR. ANDREAS MICHALSEN
→ HEILEN MIT DER KRAFT DER NATUR
- * PROF. DR. ELISABETH BLACKBURN / EPEL
→ DIE ENTSCHLÜSSELUNG DES ALTERS
- * DR. SERVAN SCHREIBER
→ DIE NEUE MEDIZIN DER EMOTIONEN
- * DR. JOE DISPENZA
→ DU BIST DAS PLACEBO // EIN NEUES ICH
- * PROF. DR. WISO FROBÖSE
→ POWER DURCH PAUSE
- * DANIEL GOLEMAN
→ EMOTIONALE FÜHRUNG
- * MARTIN SELIGMAN
→ WIE WIR AUFBLÜHEN
- * TONY ROBBINS

Happy
Birthdaay



Heike

Kollegiale Fallberatung

1. Sage-Runde 5'

2. Frage-Runde 10'

FG verlässt Kreis / hört zu

3. Hypothesen-Bilder 10'

FG, Feedback (→ Haus aus
Weiß)

4. Lösungsfinden 10'

FG in Gruppe zurück

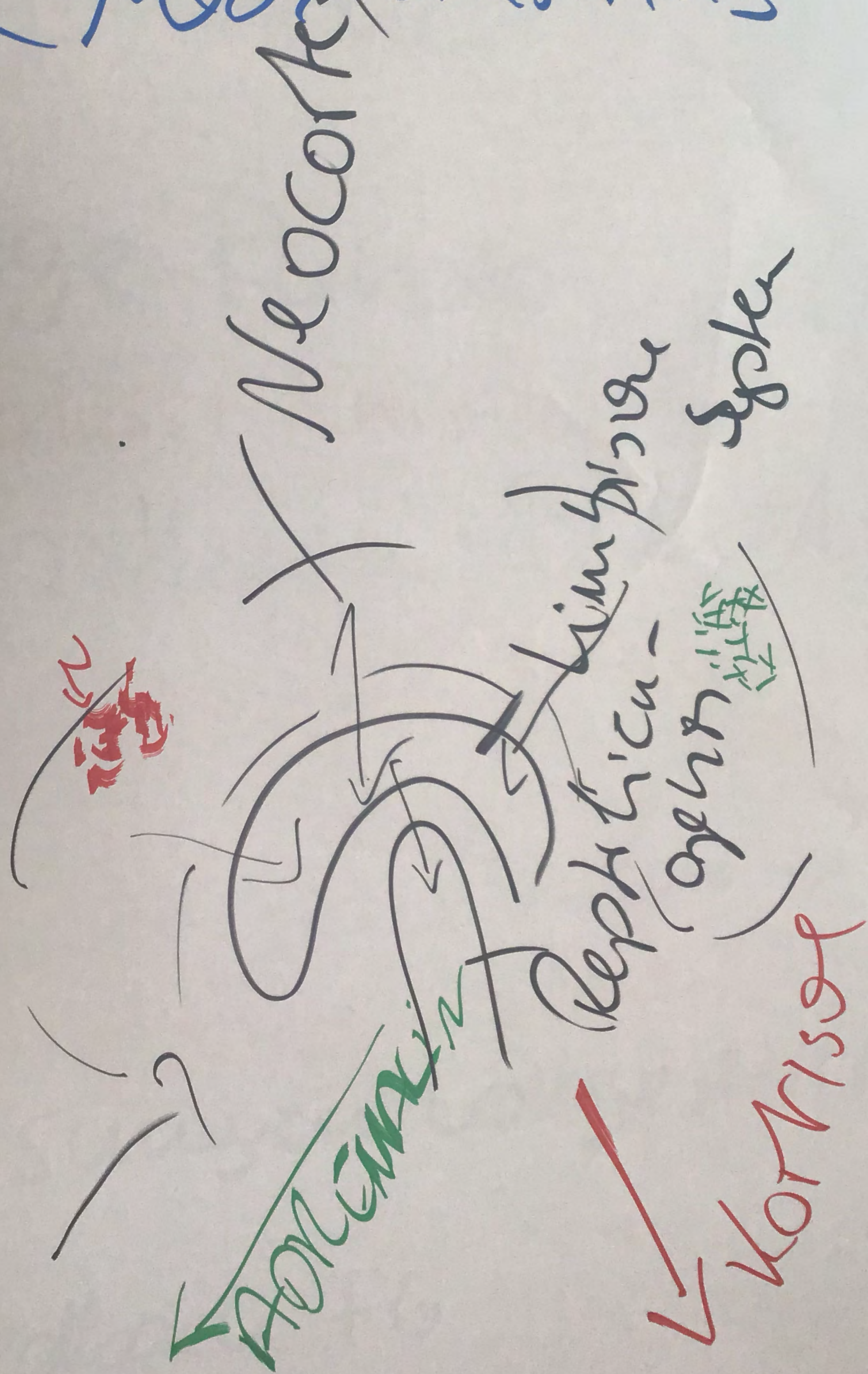
5. Lösungen vorgestellt 5'

2'

6. Feedback FG

DAS GEHIRN IM STRESS

ABC-Mechanismus



Atem-Entspannung

Augen schließen

1) Körper: aufrechte WBS

entpannt: Schultern
Hände gerichtet

2) Atem: vertiefen 3-4 ser

Brust - Bauch
- Wahrnehmen
Nase

3) Atem zählen 1-12, 1-..
EA 1, AA 1

4) Gedanken: beruhigen

- wahrnehmen

- loslassen

5) Stille

Atem vert.

6) Herausführen: Körper bew.

PARADIESWEGEL - DENKEN - BRAINSTORM

- ZUVERSICHT
- VERTRAUEN
- HUMOR
- LIEBE VOL
- DANKBARKEIT
- KRAFTWORT
- "WAS IST DAS GUTE DARAN?"
- ALLES DARF SEIN
- IST DAS WAHR
- IST ES MIR DAS WERT?
- WAS WILL MIR DAS UNIVERSUM SAGEN?
- ALLES PASSIERT ZU MEINEM WOHLE

